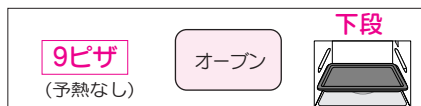
かんたんピザ

***PAM発酵*で時間短縮の生地作り。ふわふわピザから包みピザと形をかえて、好みに合わせたトッピングで、オリジナルピザが楽しめます。**

かんたんピザ

加熱時間の目安	約26分
カロリー	約1450kcal

材料（直径24cmのピザ1枚分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……100g
- 小麦粉（薄力粉）……50g
- 砂糖……大さじ1（約9g）
- 塩……小さじ½弱（約2.5g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ⅔（約2g）
ぬるま湯……90～95mL
オリーブ油……大さじ1（約13g）
ピザソース（市販のもの）……適量

Ⓑ
- 玉ねぎ（薄切り）……大¼（約75g）
- ベーコン（たんざく切り）……50g
- サラミソーセージ（薄切り）……8枚
- ピーマン（輪切り）……2個
- マッシュルーム缶（スライス）……小½缶（約13g）

スタッフドオリーブ（薄切り）……4個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……100g
塩、こしょう……各少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
❷ ①にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねます。
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。（61ページ**かんたんパン**作りかた④を参照します。）
❸ ②をテーブルプレートの中央にのせ PAM発酵（レンジ）約10分 一次発酵させます。（発酵の目安は61ページかんたんパンのコツを参照します。）
❹ のし台に少し打ち粉（強力粉・分量外）をして、袋から取り出します。
❺ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めます。
❻ 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのばして、オーブンシートを敷いた角皿にのせます。
❼ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、Ⓑを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
❽ ⑦を下段に入れ 9ピザ （2度押し）で焼きます。

かんたんピザのコツ

●分量は
角皿1枚分です。

●焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。

●焼きが足りなかったときは
オーブン（2度押し）180℃ で様子を見ながら焼きます。

●冷凍ピザや市販のピザクラストを利用するときは
仕上がり調節を 弱 にします。

9ピザ
（予熱なし）
下段

＊ PAM発酵 のときはテーブルプレートに置く。

フルーツピザ
（ももといちごのピザ）

加熱時間の目安	約26分
カロリー	約1330kcal

材料（角皿1枚分）

かんたんピザの生地
（材料・作りかたはかんたんピザ参照）…1回分
グラニュー糖……適量
カスタードクリーム……100g
（材料・作りかたは57ページ参照）
いちご（スライスする）……30g
桃の缶詰（薄切り）……120g
粉糖……少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ **かんたんピザ**作りかた①～⑤を参照して生地を作ります。
❷ 生地を円形にのばして、オーブンシートを敷いた角皿にのせます。
❸ 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふり、下段に入れ 9ピザ （2度押し）で焼きます。
❹ あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふります。

〔ひとくちメモ〕
- 缶詰などの汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
- 余ったカスタードは、ラップに包んで冷凍保存しておくとよいでしょう。

カルツォーネ
（野菜の包みピザ）

加熱時間の目安	約26分
カロリー	約1330kcal

材料（角皿1枚分）

かんたんピザの生地
（材料・作りかたはかんたんピザ参照）……1回分

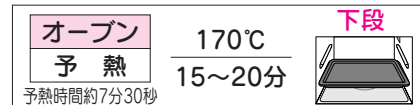
Ⓐ
- ブロッコリー（ひと口大に小さく切る）……¼株（約50g）
- パプリカ（薄切り）……大¼（約40g）
- しめじ（石づきを取る）……½株（約80g）
- 玉ねぎ（薄切り）……¼個（約60g）
- ベーコン（たんざく切り）‥ 3枚（約50g）
- オリーブ油……大さじ1

ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……100g
塩、こしょう……各少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ フライパンにオリーブ油を熱し、Ⓐを手早く炒めて塩、こしょうをふり、冷まします。
❷ **かんたんピザ**作りかた①～⑤を参照して生地を作ります。
❸ 生地を直径26cmくらいの円形にのばします。
❹ 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じます。
❺ 生地の表面にオリーブ油（分量外）をぬり、オーブンシートを敷いた角皿にのせ、下段に入れ 9ピザ（2度押し）で焼きます。

動物あんパン

カロリー（1個分）約250kcal

材料（5個分）

バターロール生地
（材料・作りかたは60ページ参照）
小倉あん（5等分する）……120g
ドライフルーツ、けしの実など…各適量
<つや出し用卵>
- 卵……½個
- 塩……小さじ¼

（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた

❶ 60ページ **バターロール** 作りかた①～⑥を参照して生地を作り、5個（1個約85g）に切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。（ベンチタイム）
❷ イラストを参照して好みの動物を作ります。生地1個分の⅔で丸めたあんを包み、胴体を作ります。残り⅓で作った足や耳をつけ、薄くバター（分量外）をぬった角皿に並べます。
❸ **バターロール**作りかた⑫を参照して発酵し、つやだし用の卵をぬり、けしの実を散らしたり、ドライフルーツで目や口をつけます。
❹ **バターロール**作りかた⑬を参照して焼きます。

口に切り込みを入れます。

バターロール（ロールパン）

オーブン	170℃	下段
予　熱 予熱時間約7分30秒	15～20分	

カロリー（1個分）約120kcal

材料（9個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……… 200g
- 砂糖 ……… 大さじ2½
- 塩 ……… 小さじ½

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……… 小さじ1（約2.5g）

Ⓑ
- ぬるま湯（約40℃）……… 20～40mL
- 卵（ときほぐす）……… ½個（約25mL）
- 牛乳（室温にもどす）……… 70mL

バター（室温にもどす）……… 30g

〈つやだし用卵〉
- 卵 ……… ½個
- 塩 ……… ひとつまみ

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ ボールに Ⓐ とドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

❷ 生地がベトつかなくなり、ボールからくるんと離れるようになるまでよくこねます。

❸ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

❹ バター（分量外）を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。角皿にのせて下段に入れ、オーブン（2度押し）発酵（40℃）50～60分発酵させます。

❺ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

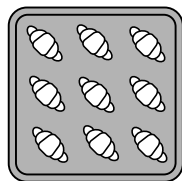
❻ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で9個（1個約42g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

❾ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。（ベンチタイム）

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった角皿に巻き終りを下にして並べます。

⑫ 生地に霧を吹き、下段に入れ オーブン（2度押し）発酵（40℃）25～35分 生地が2～2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⑬ オーブン（1度押し）予熱 170℃ にして、焼き時間 15～20分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑫を下段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 作りかた ①の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。

バターロールのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●パンをおいしく保存するには
あら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。
食べる時はラップをはずし1個あたり レンジ 500W 20～30秒 加熱します。

パン生地作り

加熱室をヒーターであたためずに生地を直接、ソフトな電波(高周波)で加熱して発酵させるので、手軽に短時間でパン作りが楽しめます。

レンジで発酵

かんたんパン（シンプルパン）

下段

＊ PAM発酵 のときテーブルプレートに置く

加熱時間の目安　約27分
カロリー（1個分）　約80kcal

材料（8個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……… 150g
- 砂糖 ……… 大さじ1（約9g）
- 塩 ……… 小さじ⅓（約1.6g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……… 小さじ１（約2.5g）

水 ……… 90～100mL

バター ……… 大さじ1（約13g）

（1mL=1cc）

作りかた

❶ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

❷ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 加熱して溶かし、水を加えます。

❸ ②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。

❹ 10分間充分にこねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。

❺ ④の生地を2～3cmの厚さに整え、加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ PAM発酵（レンジ）8～12分 一次発酵させます。

❻ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。

❼生地はガス抜きしながらひとつにまとめます。

❽ 生地を軽く押して円形にし、スケッパーまたは包丁で8個（1個約33g）に切り分けます。

❾ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて（写真参照）並べます。

❿ 生地に霧を吹き PAM発酵（レンジ）8～12分 二次発酵させます。

⑪ 発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いて、すべらせて角皿に移し下段に入れ 3かんたんパン で焼きます。

かんたんパンのコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適しています が、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて１つになるのが目安です。

●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2～1.5倍になるのが目安です。

一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

二次発酵

●発酵の時間は
一次発酵は8～14分発酵させ、二次発酵で室温の変化を調節します。

	室温が10℃以下	室温が25～30℃
二次発酵	10～20分	5～7分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れ、二次発酵のときは霧を吹きます。

●生地の丸め（成形）かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン（2度押し）160℃で様子を見ながら焼きます。

レンジで
発酵
PAM発酵

3かんたんパン（予熱なし）　オーブン　下段

＊PAM発酵のときテーブルプレートに置く

加熱時間の目安　約27分

セサミパン

レーズンパン

レーズンパン

カロリー（1個分）約90kcal

材料（8個分）

かんたんパンの生地
（材料・作りかたは61ページ参照）…… 1回分

レーズン …… 30g

グラニュー糖 …… 適量

作りかた

❶ **かんたんパン** 作りかた ①～③を参照して生地を作り、こねあがった生地にレーズンを加えてよく混ぜます。

❷ かんたんパンの作りかた ④～⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。生地をキッチンバサミで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖をかけます。

❸ かんたんパン⑩ ⑪を参照して二次発酵して焼き上げます。

〔ひとくちメモ〕

• レーズンをくるみや小麦胚芽などに替えてもよいでしょう。

セサミパン

カロリー（1個分）約100kcal

材料（8個分）

かんたんパンの生地
（材料・作りかたは61ページ参照）…… 1回分

黒ごま …… 20g

作りかた

❶ **かんたんパン** 作りかた ①～③を参照して生地を作り、こねあがった生地にごまを加えてよく混ぜます。

❷ かんたんパンの作りかた ④～⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。

❸ 生地の表面に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き、下へ強めに押します。オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べます。

❹ かんたんパン ⑩ ⑪を参照して二次発酵して焼き上げます。

大きさがポイント

かぼちゃパン

カロリー（1/8切れ）約90kcal

材料（1個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…… 150g
- 砂糖 …… 大さじ1（約9g）
- 塩 …… 小さじ1/3（約1.6g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）…… 小さじ1（約2.5g）

水 …… 50～70mL

バター …… 大さじ1（約13g）

かぼちゃ（正味）…… 100g

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ かぼちゃの皮をむき、3cm角に切り ゆで野菜 6葉菜 強 で加熱します。

❷ ①のかぼちゃをフォークなどでつぶし、あら熱を取ります。

❸ 61ページ**かんたんパン** 作りかた①～④を参照し、かぼちゃを加えて袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、10分間充分にこねます。

❹ **かんたんパン** 作りかた⑤～⑦を参照にして、一次発酵させ、ひとつに丸めてガス抜きをし、中心を押してくぼませます。

❺ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き PAM発酵（レンジ） 8～12分 二次発酵させます。

❻ かみそりまたは包丁で切れ目を8本入れ、へたの部分をはさみで切ります。

❼ **かんたんパン** 作りかた ⑪を参照して焼き上げます。

〔ひとくちメモ〕

• 加える水の分量は、水分が多くやわらかいかぼちゃの場合は少なめに、ホクホクしたかぼちゃの場合は多めにして生地のかたさを調節します。

グラハムパン

カロリー（1/8切れ）約80kcal

材料（1個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…… 120g
- 全粒粉（あらびき）…… 30g
- 砂糖 …… 大さじ1（約9g）
- 塩 …… 小さじ1/3（約1.6g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）…… 小さじ1（約2.5g）

水 …… 90～100mL

バター …… 大さじ1（約13g）

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 61ページ**かんたんパン** 作りかた①～⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。

❷ 丸めた生地を楕円形にのばし、縦1/3ずつ内側に折り込み、さらに縦二つ折りにして合わせ目をしっかり閉じます。

❸ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き PAM発酵（レンジ） 8～12分 二次発酵させます。

❹ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉（分量外）をふりかけます。

❺ 生地の中心に包丁やかみそりで切れ目を1本入れます。

❻ **かんたんパン** 作りかた ⑪ を参照して焼き上げます。

チョコチップめろんパン

カロリー（1/8切れ）約220kcal

材料（1個分）

かんたんパンの生地
（材料・作りかたは61ページ参照）…… 1回分

クッキー生地
- 小麦粉（薄力粉）…… 110g
- バター（室温にもどす）…… 50g
- 砂糖 …… 40g
- 卵（ときほぐす）…… 1/2個
- バニラエッセンス …… 少々

チョコチップ …… 20g

グラニュー糖 …… 適量

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 54ページ **型抜きクッキー** 作りかた①～②を参照して生地を作ります。

❷ **型抜きクッキー** 作りかた③で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませておきます。

❸ **かんたんパン** 作りかた ①～⑤を参照して生地を作り、一次発酵させます。

❹ 生地を発酵させている間に②のクッキー生地をラップの間にはさみ、直径約20cmにのばして片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させます。

❺ ③のパン生地を袋から取り出し、ガス抜きしながらひとつにまとめます。

❻ ⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を写真のように折り込みます。

❼ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き PAM発酵（レンジ） 8～12分 二次発酵させます。

❽ カードまたはパレットナイフで生地を押さえ付けるようにして、すじをつけます。

❾ **かんたんパン** 作りかた ⑪ を参照して焼き上げます。

〔ひとくちメモ〕

• あら熱がとれてから、めろんパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。

• 焼き色を付けたくない場合には、残り時間約5分くらいで上に、20cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。

レンジで
発酵
PAM発酵

ヨーグルト作り

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。

ヨーグルト

付属品は使用しない

ヨーグルト（レンジ）	約150分

カロリー　約330kcal

材料(4人分)

牛乳（脂肪分3.0%以上のもの）… 500mL
ヨーグルト
（市販のプレーンタイプ）…… 50〜100g
（1mL=1cc）

作りかた

❶ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。

❷ 容器に牛乳を入れ、ふたをして レンジ600W 5〜6分 加熱し、約80℃ぐらいまであたためます。

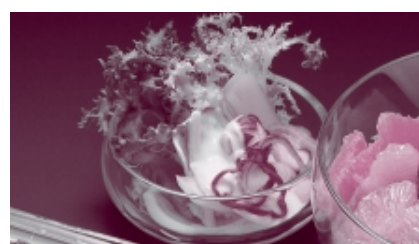
❸ 人肌ぐらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。

❹ ふたをして ヨーグルト で 約150分 発酵させます。

❺ 加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

〔ひとくちメモ〕
•お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

野菜サラダに
チーズ風ヨーグルト

❶ 茶こしや網の上にガーゼまたはコーヒー用のフィルターを置き、手作りヨーグルト(適量)を入れて冷蔵室で3〜4時間放置し、水分を取ります。

ヨーグルトソース

材料(4人分)

手作りヨーグルト …… 大さじ2
クリームチーズ …… 40g
マヨネーズ …… 大さじ1
塩 …… 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120〜140℃表示)した牛乳でも80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌(スターター)は
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●発酵時間は
プレーンヨーグルトの銘柄や種類によって固まり具合が異なります。
途中様子を見ながら加減してください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらできあがりです。
手早くあら熱をとり、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2〜3日の間に食べきってください。

PAM発酵（ヨーグルト）

納豆・甘酒作り

昔なつかしい甘酒や納豆もレンジ発酵で手作りにチャレンジ！
下ごしらえのおかゆや煮豆もレンジで調理ができるのでとても便利です。

納　豆

付属品は使用しない

PAM発酵（レンジ）	約180分

仕上がり調節 やや弱
カロリー　約670kcal

材料(4人分)

大豆 …… カップ1(150g)
水 …… カップ3
納豆(市販のもの) …… 20g

作りかた

❶ 洗った大豆を、容器に入れ、たっぷりの水(分量外)に一晩つけておきます。

❷ ①の水を捨て、3カップの水を加えて、何度かかき混ぜ、落としぶたとふたをして レンジ600W 9〜11分、レンジ200W 約90分 リレー加熱します。再び レンジ600W 約1分、レンジ200W 60〜90分 途中様子を見ながら2〜3回ほどかき混ぜながらリレー加熱し、大豆が指でつぶせるやわらかさになるまで煮ます。

❸ 煮汁が残っているときは捨てて、室温に冷まします。(ひきわり納豆を作る場合にはここできざみます。)

❹ ③に納豆を入れてかき混ぜます。

❺ PAM発酵(レンジ) やや弱 で 約90分 発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再び PAM発酵 (レンジ) やや弱 で 約90分 途中かき混ぜながら発酵させます。

❻ 加熱が終わったらあら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

甘　酒

付属品は使用しない

PAM発酵（レンジ）	約180分

仕上がり調節 やや強
カロリー　約440kcal

材料(4人分)

もち米 …… カップ½(80g)
水 …… カップ3
板麹 …… 80g

作りかた

❶ 大きくて深めの容器に洗ったもち米と水を入れ、ふたをして レンジ600W 約10分、レンジ200W 約30分 リレー加熱します。

❷ 60〜55℃くらいに冷まし、よくほぐした麹を入れて混ぜます。

❸ PAM発酵(レンジ) やや強 で 約90分 発酵させます。終了音が鳴ったら、かき混ぜます。再び PAM発酵 (レンジ) やや強 で 約90分 発酵させます。

❹ 加熱が終わったらあら熱をとり冷蔵室で保存し、あたためてから好みでしょうが汁少々(分量外)を加えて召し上がります。

納豆、甘酒のコツとポイント

●1回の分量は
それぞれ表示の分量です。これ以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器は
大きくて深めのふたつきの耐熱性容器を使います。

●発酵は
PAM発酵(レンジ)を使います。
納豆と甘酒はそれぞれ発酵温度が違います。上手に仕上げるためには納豆は仕上がり調節を やや弱 に、甘酒は やや強 に設定とそれぞれ使い分けます。
(25ページ参照)

●保存方法は
それぞれ発酵後は、あら熱がとれたら冷蔵室で保存します。
納豆は表面の乾燥を防ぐためにラップを落とし込みにして保存します。
一日一回は清潔なスプーンや箸でかき混ぜてください。

●納豆作りは発酵途中でかき混ぜる
納豆菌は酸素を必要として発酵するので発酵途中で4〜5回かき混ぜます。

●保存期間は
防腐剤などを使用していないため、4〜5日の間に食べきってください。

●種菌は
手作りの納豆は使わないでください。
市販の新鮮なものを使いましょう。
市販の納豆菌(粉末や液体)による発酵は、日時がかかり即効性がないので、レンジ発酵には向きません。

PAM発酵（納豆・甘酒）

意外とかんたん

蒸し料理

豚肉とザーサイの蒸しもの

付属品は使用しない

レンジ600W　4～5分

カロリー(1人分)　約260kcal

材料(6人分)

豚薄切り肉 ………… 200g
ザーサイ(かたまり) ………… 100g
Ⓐ しょうが汁 ………… 小さじ1
　塩 ………… 少々
　酒 ………… 大さじ½
片栗粉 ………… 大さじ1
卵白 ………… ½個分
ごま油 ………… 小さじ½

作りかた

❶ ザーサイはひと口大の薄切りにし、水につけて軽く塩抜きしておきます。
❷ 豚肉もザーサイと同様にひと口大に切り、合わせた Ⓐで下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶします。
❸ 皿に水気をきったザーサイと豚肉を1枚ずつ広げながら交互に並べ、ごま油をかけておおいをします。
❹ レンジ600W 4～5分 蒸します。

かんたん肉まん

付属品は使用しない

レンジ200W　4～5分

カロリー(1個分)　約150kcal

材料(6個分)

かんたんパンの生地
（材料・作りかたは61ページ参照）…… 1回分
冷凍シューマイ(室温にもどしておく) …… 6個

作りかた

❶ **かんたんパン** 作りかた ①～⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸めます。
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止めます。
❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。
❹ テーブルプレートの中央に置き レンジ200W 4～5分 加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
•シューマイを冷凍のミートボールなどに替えてもよいでしょう。

ほうれん草と豆腐の水餃子

付属品は使用しない

レンジ500W　約4分
レンジ200W　約3分
（リレー加熱）

カロリー(1個分)　約40kcal

材料(8個分)

〈餃子の皮の生地〉
Ⓐ 小麦粉(強力粉) ………… 30g
　小麦粉(薄力粉)、片栗粉 ………… 各10g
　お湯(80℃) ………… 30mL
　塩 ………… 少々
〈餃子のたね〉
ゆでたほうれん草(細かくきざむ) …… 70g
木綿豆腐 ………… ⅙丁(50g)
ねぎ、しょうが(各みじん切り)
………… 各小さじ1弱
干ししいたけ(もどしてみじん切り)…… 1枚分
すりごま ………… 大さじ1
しょうゆ ………… 小さじ1
ごま油、塩 ………… 各適量

(1mL＝1cc)

作りかた

❶ 61ページ **かんたんパン** 作りかた ①、③を参照し、ポリ袋にⒶを入れて2～3分間こね生地を作ります。
❷ ①を丸くまとめ、そのまま30分おいて休ませます。
❸ 豆腐は皿にのせ レンジ600W 約40秒 加熱し、ペーパータオルなどで水気をきります。
❹ ボールに ③とたねの残りの材料を入れて混ぜ、8等分します。
❺ ② の生地をまな板に移して、打ち粉(分量外の強力粉)をしながら8等分します。
❻ 生地を手のひらで押して平らにしてから、めん棒で直径8cmくらいにのばし、生地の中心に ④ のたねをのせ、ヒダをとりながら包みます。
❼ 深めの皿に水カップ1(分量外)とごま油小さじ1(分量外)を入れ、餃子を並べます。
❽ ラップを落とし込みにしてのせ レンジ500W 約4分 、レンジ200W 約3分 リレー加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•たねは好みの野菜や肉、えびなどを使ってもよいでしょう。

豆腐料理

豆腐のチーズケーキ

付属品は使用しない

レンジ600W　4～6分
レンジ500W　20～30秒

カロリー(⅛切れ分)　約120kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

絹ごし豆腐 ………… 1丁(約300g)
砂糖 ………… 80g
ヨーグルト ………… ⅔カップ(150g)
レモン汁 ………… 大さじ1
Ⓐ 粉ゼラチン ………… 10g
　水 ………… 大さじ4
Ⓑ 生クリーム ………… 200mL
　砂糖 ………… 20g
ビスケット(市販のもの) ………… 12枚
バター(室温にもどす) ………… 50g
ブルーベリージャム ………… 適量

(1mL＝1cc)

作りかた

❶ 絹ごし豆腐は、ペーパータオルを敷いた皿の上に置き レンジ600W 4～6分 加熱し、水分をよくきっておきます。
❷ ポリ袋にビスケットを入れ、めん棒などで細かく砕き、バターを混ぜしっとりさせます。
❸ 直径21cmのケーキ型にラップを敷き②のビスケットを底に敷き詰めます。その上にブルーベリージャムを全体に散らします。
❹ Ⓐの分量の水にゼラチンをふり入れふやかします。
❺ ボールに①の豆腐と砂糖を入れ、泡立て器でなめらかになるまでよくすり混ぜます。
❻ ⑤にヨーグルトとレモン汁を入れ、混ぜます。
❼ ④ のゼラチンを レンジ500W 20～30秒 加熱して溶かし、⑥に入れて混ぜ合わせます。
❽ 別のボールにⒷを入れ、泡立て器で六分立てにし、⑦を加えて混ぜ合わせます。
❾ ⑧を③の型に流し入れて、冷蔵室で冷やし固めます。

〔ひとくちメモ〕
• ⑤ で裏ごしをするとよりなめらかな仕上がりになるでしょう。
•ヨーグルトは手作りヨーグルトを使ってもよいでしょう。

油で揚げない **揚げパン**

かんたんカレーパン

3かんたんパン（予熱なし）　 オーブン　 下段

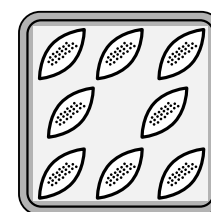
＊ PAM発酵 のときテーブルプレートに置く

加熱時間の目安　約27分
カロリー(1個分)　約140kcal

材料(8個分)

かんたんパンの生地
（材料・作りかたは61ページ参照）…… 1回分
市販のレトルトカレー ………… 1袋(約200g)
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) ………… ¼個
　小麦粉(薄力粉) ………… 大さじ1
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1で作る) ………… 適量
(作りかたは50ページ参照)
小麦粉(薄力粉) ………… 大さじ2
卵(ときほぐす) ………… 1個

作りかた

❶ レトルトカレーを深皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ600W 8～11分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておきます。
❷ **かんたんパン** 作りかた ①～⑥を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け生地を丸めます。
❸ 楕円形にのばし ① の具を包み、閉じ口をしっかり止めます。
❹ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ PAM発酵 (レンジ) で 約8分 二次発酵させます。
❺ **かんたんパン** 作りかた ⑨の要領でオーブンシートごと角皿に移し、下段に入れ 3かんたんパン で焼きます。

仕 様

電源		交流100V、 50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,330W（ヒーター1,280W）
オーブン		消費電力1,330W（ヒーター1,280W）
温度調節範囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅483×奥行400×高さ330mm
加熱室有効寸法		幅295×奥行316×高さ220mm
質量（重量）		約13kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※メニュー表示等の待機電力は、約2Wです。

お客様メモ

購入店名　★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話（　　－　　－　　）

ご購入年月日：　　年　　月　　日

愛情点検

●長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

●オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか		お願い
●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。 ●スタートキーを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。	▶	故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立ホーム&ライフソリューション株式会社
〒105-8410 東京都港区西新橋2丁目15番12号　電話（03）3502-2111

NH106655 - 01・2004 -12（DC・日）2